

菜の花の酢ぐるみ和え

今(1~3月)が旬の
菜の花を使った
減塩小鉢



ポイント

調味液を一度加熱することで、酸味がまろやかになり食べやすくなります。くるみを加えることで香ばしさもプラスされ、少ない塩分でもおいしくいただけます。

材料(1人分)

菜の花	50g
むきえび	3尾
くるみ	1g(1/2かけ)
酢	3g(小さじ約1/2)
砂糖	1g(小さじ1/3)
減塩醤油	2g(小さじ1/3)
(塩分30%カット)	

作り方

- ① 菜の花とむきえびをそれぞれ茹でる。菜の花は水気をよく絞り、3~4cmの長さに切る。
- ② くるみは細かく刻む。
- ③ ☆を混ぜ合わせたものを加熱し、酸味をとばす。
- ④ ①・②を合わせ、冷ました③で和えて完成。

栄養量

エネルギー 38kcal たんぱく質 4.9g カリウム 135mg リン 86mg 食塩 0.2g